



Fiestas saludables

Estar en casa para las fiestas adquiere un nuevo sentido esta temporada mientras nos preparamos para celebrar con amigos y familiares. Posiblemente no podremos celebrar nuestras fiestas favoritas de la misma manera que siempre lo hemos hecho, pero tenemos una oportunidad de ponernos creativos y comenzar nuevas tradiciones.

Ya sea que usted sea el anfitrión o un invitado, primero considere lo que hará que usted y los demás invitados se sientan más cómodos. Si puede, busque maneras de reunirse al aire libre. Si tiene que llevar la fiesta a un espacio cerrado, limite su lista de invitados. Las familias numerosas o los grupos de amigos también pueden separarse en grupos más pequeños según la ubicación donde se encuentren para reducir los viajes. Lo más importante de este año es establecer expectativas. Ya sea en la invitación o por teléfono, se deben comunicar las reglas con anticipación. En caso de duda, no tema hacer preguntas. Por ejemplo, es posible que desee saber si se le pedirá que use una mascarilla o que tome precauciones especiales. Mantenga una mente abierta, sea paciente con los demás, y tenga siempre a mano suministros adicionales como desinfectante para manos.

Recuerde, que usted sea el anfitrión todos los años, o que haya servido el plato favorito de todos el año pasado, no significa que tenga que hacer lo mismo este año. Nuestros niveles de comodidad pueden ser diferentes, pero hay muchas otras formas de sentirnos conectados.

Si va a quedarse en su casa, proponga algunas actividades divertidas para disfrutar en familia. Decore galletas caseras o tarjetas y envíelas a sus seres queridos.

Las pequeñas cosas son las que hacen que esta época del año se sienta tan especial, sin importar dónde se encuentre.



No es demasiado tarde para recibir su vacuna contra el flu



Es una de las formas más fáciles de ayudar a mantenerse saludable cada invierno. Puede visitar a su médico para recibir la vacuna contra el flu o ir a una farmacia local, si le resulta más fácil. Obtenga más información en emblemhealth.com/flu.

Considere AdvantageCare Physicians* (ACPNY) — En ACPNY, puede recibir la vacunación contra el flu durante una visita médica regular o programando una cita específica para que le apliquen la vacuna contra el flu. Muchas de las ubicaciones de los 37 consultorios de ACPNY en toda la ciudad de Nueva York y Long Island tendrán los sábados designados para las citas de vacunación contra el flu. En el Bronx, los pacientes pueden visitar tres convenientes ubicaciones de BronxDocs**.

Para programar una cita para la vacuna contra el flu:

- **ACPNY:** Visite acpny.com/flu o llame al **646-680-4227**
- **BronxDocs:** Llame al **646-680-5200**

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

**AdvantageCare Physicians es parte de la familia de compañías de EmblemHealth.*

***BronxDocs es afiliado de AdvantageCare Physicians.*



Aproveche al máximo su mascarilla

Para ayudar a prevenir la propagación de la COVID-19, la mascarilla debe estar bien ajustada a la cara (desde el puente de la nariz hasta debajo del mentón) para evitar que los gérmenes entren y salgan al respirar. Los lados deben estar planos sobre las mejillas sin dejar espacios. Estos son algunos consejos para hacer que su mascarilla sea más cómoda y segura.

Logre un mejor ajuste de su mascarilla. Si es demasiado grande, acorte las bandas elásticas que van detrás de las orejas haciendo un nudo en cada banda. Asegúrese de que el nudo quede detrás de la oreja y que no junte la parte superior e inferior de los lados. Si es demasiado pequeña, ate una tira a cada banda elástica que va detrás de las orejas y ate las tiras detrás de la cabeza. **Para evitar que sus anteojos se empañen** frote detergente para platos en ambos lados de cada lente y enjuáguelos. Esto creará una capa transparente que reducirá los cambios de temperatura en sus lentes que causan el empañamiento. Cuando se coloque la mascarilla, amolde la tela alrededor de la nariz y coloque sus anteojos sobre la mascarilla. **Dé un descanso a sus orejas** colocando un clip sujeta papeles en los extremos de cada banda elástica, luego tire de las bandas elásticas hacia la parte de atrás de su cabeza y sujételas con los clips, como si fuera una diadema.

Visite [cdc.gov](https://www.cdc.gov) para obtener orientación actualizada sobre el uso de mascarillas.

Manténgase informado

Durante estos tiempos de incertidumbre, queremos asegurarnos de que usted obtenga la información que necesita acerca de la COVID-19, sus beneficios y más. Puede encontrar información actualizada en [emblemhealth.com/covid19](https://www.emblemhealth.com/covid19). También le recomendamos que revise el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en [cdc.gov](https://www.cdc.gov) o la página web del Departamento de Salud de su estado para estar al tanto de actualizaciones importantes.

Y asegúrese de visitar [emblemhealth.com/blog](https://www.emblemhealth.com/blog) para obtener la información más reciente acerca de salud y bienestar, recursos y más.

Defiéndase contra la depresión invernal

Durante los meses de invierno, es posible que se sienta de mal humor, ansioso o con menos energía. También es común sentir la necesidad de dormir y comer más y ser menos social. Estos síntomas forman parte de una afección llamada trastorno afectivo estacional, o depresión invernal, que probablemente sea causada por un desajuste entre los ritmos naturales del cuerpo y el momento del amanecer y la puesta del sol.

Después de varios meses de encierro y reuniones sociales limitadas, este invierno puede ser especialmente difícil. Puede prevenir o aliviar el trastorno afectivo estacional si duerme la cantidad de tiempo suficiente, come alimentos saludables y hace ejercicio todos los días. Si esas cosas no le ayudan a sentirse mejor, hable con su médico.



Permítanos ser su brújula

Podemos guiarlo en su recorrido hacia una salud mejor. Nuestro cuestionario de evaluación de salud le brinda un panorama de su salud y algunas sugerencias para mantenerla y mejorarla.

Haga su evaluación de salud hoy mismo. Regístrese en su portal para miembros de EmblemHealth en [emblemhealth.com/sign-in](https://www.emblemhealth.com/sign-in). Haga clic en la pestaña

“Manage Your Health” (Controle su salud) y seleccione la opción “Health Assessment” (Evaluación de salud) en el menú desplegable. O bien, llame al Servicio de atención al cliente al número de teléfono que figura al dorso de su tarjeta de identificación de miembro (TTY: **711**), de 8 am a 6 pm, de lunes a viernes.



Elija el médico adecuado para usted

Elegir el médico de atención primaria adecuado, que se encargará del control de su atención habitual, es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud.

Puede comenzar buscando médicos de la red que acepten su plan de seguro al iniciar sesión en [emblemhealth.com/sign-in](https://www.emblemhealth.com/sign-in). Como miembro de EmblemHealth, debe elegir médicos que participen en nuestra red. También puede limitar su búsqueda por tipo de médico, y seleccionar y guardar un médico de atención primaria en su cuenta para un fácil acceso en el futuro.

Asegúrese de que la ubicación de los consultorios y el horario de atención se adapten a su estilo de vida. Sea cual sea el médico que elija, asegúrese de que haya una comunicación frecuente entre ambos.

Health Matters es publicado por EmblemHealth para informar a los miembros sobre los problemas de salud actuales y para mejorar el uso de los servicios. Esta publicación no debe reemplazar la atención ni el consejo de su médico. Siempre hable con su médico sobre sus necesidades personales de salud. Esto no es una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, comuníquese con el plan. Pueden aplicarse limitaciones, participación en los costos y restricciones. Estos pueden cambiar todos los años. Nuestra red puede cambiar en cualquier momento. Recibirá un aviso cuando sea necesario.